

# **HOOFSTUK 2**

## **DIE PSIGIESE UITBRANDINGSINDROOM**

### **'N TEORETIESE ONDERBOU**

#### **2.1 INLEIDING**

Die term “uitgebrand” het algemeen in ons snelle samelewing geword. Dit is 'n toestand wat soms gebruik word om emosies aan die einde van 'n gejaagde dag te verwoord. Al hoe hoër eise word aan die mens gestel. Die vinnige ontwikkeling wat beleef word en die voortdurende veranderinge van samelewingstrukture, waardes en normes vra van die mens om al hoe meer aan te pas en produktief te wees.

Wat uitbranding so kompleks maak, is die feit dat dit nie 'n enkele identifiseerbare siekte of ongesteldheid is wat 'n persoon beleef nie. Dit is ook nie iets wat met 'n vinnige laboratoriumtoets vasgestel kan word nie. En die meeste persone wat vasgevang is in die slagyster van uitbranding, verloor perspektief van hulle situasie en probeer om die simptome te behandel – die hoofpyn, rugpyn, slaaploosheid, en so meer - terwyl die onderliggende oorsake en meganismes nie aangespreek word nie.

Die psigiese uitbrandingsindroom word in hierdie hoofstuk breedvoerig onder die loep geneem. Daar sal eerstens kripties gekyk word na die ontstaan en ontwikkeling van uitbranding. Terme wat veral met uitbranding verwar word, word dan onder bespreking geneem. Die stadia van uitbranding, die simptome van uitbranding en die profiel van 'n persoon wat aan uitbranding lei, word ook belig. Daar word ten slotte gekyk na die gevolge van uitbranding.

#### **2.2 DIE ONTSTAAN EN ONTWIKKELING VAN UITBRANDING**

Die term “burnout” het in 1974 in die professionele literatuur na vore gekom toe Psigo-analis, Herbert Freudenberger, dit die eerste keer gebruik het (Schaufeli & Enzmann, 1998). Volgens Freudenberger manifesteer die

verskynsel as 'n staat van uitputting wat toegeskryf kan word aan die oormatige eise wat aan 'n mens se energiebronne gestel word. Hierdie uitputting manifesteer as 'n gevoel van mislukking, moegheid, neerslagtigheid, apatie, vermoeidheid, hulpeloosheid en skuld (Grosch & Olsen, 1994).

Maslach en Pines het kort nadat Freudenberg se artikel verskyn het, ook navorsing oor uitbranding gedoen en anders as Freudenberg dit nie vanuit 'n kliniese aanslag nagevors nie, maar vanuit 'n sosio-psigologiese verwysingsraamwerk. Maslach en Pines sien uitbranding as 'n sindroom wat ontstaan in reaksie op kroniese daaglikse stres, eerder as 'n reaksie op sporadiese krisisse (Gold & Roth, 1993).

Cherniss (in Gold & Roth, 1993) het ook gedurende die sewentigerjare navorsing oor uitbranding gedoen en tot die gevolgtrekking gekom dat professionele persone wat in 'n staat van uitbranding verkeer, die volgende gedragsveranderinge ondergaan:

- Hulle ontwikkel 'n gebrek aan simpatie en toon 'n verlies aan frustrasietoleransie teenoor ander persone en blameer ander persone vir eie tekortkominge.
- Hulle toon 'n verlies aan eie idealisme en optimisme, veral betreffende verandering.
- Hulle soek vervulling buite hulle professie.

Volgens MacBride (1983 : 2) is die term “burnout” oorspronklik na analogie van “rocket fuel” gebruik. Uitbranding beteken dus letterlik “to be out of fuel”. Die meeste definisies van uitbranding beklemtoon die idee van algehele uitputting – fisies, emosioneel en geestelik.

Uitbranding ontstaan nie oornag nie. Volgens Freudenberg en Richelson (1980) kan die ontstaan van uitbranding in een woord beskryf word, naamlik stadig. Hoewel die uitbranding wat 'n persoon ervaar skielik tot uitbarsting kan kom, is die sindroom uitbranding 'n chroniese toestand – iets waarop 'n

persoon oor 'n tydperk van weke, maande of selfs jare afstuur. Brock en Grady (2000 : 4) stel dit so:

*“Burnout is not an event, but rather a process, a chronic syndrome that becomes progressively worse.”*

Pines (1996 : 11) skryf weer:

*“The onset of burnout is rarely sudden. It is insidious. It seldom results from a single traumatic event or even several traumas.”*

Caputo (1991 : 10) sê weer:

*“Burnout is not an abrupt, overnight phenomenon.”*

Jorde (1984 : 11) skryf weer:

*“Burnout is a stubborn and elusive problem. It is characterized by a slow and progressive wearing down of the body and spirit. At its extreme, burnout has the power to render immobile otherwise healthy, competent individuals.”*

Uitbranding is dus 'n kumulatiewe proses en is nie die gevolg van 'n eenmalige kritieke insident nie. Omstandighede soos 'n eksamen, siekte, druk om werk af te handel en verhuising kan korttermynuitbranding veroorsaak. Andersins is uitbranding baie selde akueel. Uitbranding in die vroeë stadium word dikwels nie opgemerk nie, omdat die meeste mense wat uitbranding ervaar bekwame mense is wat goed daarin slaag om hul swakhede te kamoefleer (Freudenberger & Richelson, 1980).

Uitbranding moet as 'n proses gesien word, eerder as iets wat tussen vandag en more ontstaan. Volgens Truter (1989) is dit 'n proses waar daar 'n geleidelike uitputting van energie plaasvind met min of geen aanvulling van energie nie. Die individu stel dus meer energie vry as wat hy het. Maslach en Schaufeli (1993 : 9) sluit hierby aan:

*“Demands at the workplace that tax or exceed an individual’s resources.”*

Volgens Dolan (1987) is die proses van uitbranding onopsigtelik, omdat dit nie die gevolg is van enkele traumatiese gebeurtenisse nie. Dit is ‘n proses wat geleidelik afspeel. Die individu is gewoonlik onbewus dat iets gebeur en weier om te glo dat iets verkeerd is. Rogers (1984) voer aan dat die sekondêre opvoedingsfase en die eerste paar jaar van ‘n persoon se werkslewe katalisators is vir die proses van uitbranding. Dit is gewoonlik dié tyd in ‘n persoon se lewe wanneer onrealistiese verwagtinge gekoester word. Omdat verwagtinge nie altyd realiseer nie, begin die individu negatief optree, die individu se gedragspatroon verander en word verdedigingsmeganismes gebruik om gedrag te regverdig. Dit is juis hierdie siening van Rogers waar hierdie studie aanknoop deurdat die kind in die sekondêre opvoedingsfase (die adolessent) die fokus in die studie kry. Indien die adolessent in hierdie fase reeds toegerus kan word met bepaalde vaardighede, kan dit ‘n ingeboude waarborg inhou om vir ‘n leeftyd wat kom die persoon te vrywaar teen uitbranding.

### **2.3 DIE OMSKRYWING VAN VERWANTE TERME**

Uitbranding is ‘n multi-dimensionele konstruk en gee dikwels aanleiding tot verwarring met ander verwante terme. Die populêre gebruik van die woord “uitbranding” skep probleme wanneer daar navorsing oor die onderwerp gedoen word, aangesien daar breed veralgemeen word.

Baie woorde word maklik as sinoniem vervangend vir uitbranding gebruik. Dit is egter belangrik om vir die doel van dié studie te onderskei tussen uitbranding en ander verwante terme. Die terme wat dan vervolgens ter wille van begrensing bespreking sal geniet, is vermoeidheid, depressie en stres.

Dit is egter nie moontlik om skerp afgebakende grense tussen uitbranding en hierdie verwante terme te trek nie. Uitbranding kan slegs op ‘n relatiewe manier van hierdie ander terme onderskei word. Wat die onderskeid veral moeilik maak, is die feit dat die ander terme ook mank gaan onder

definisievaagdhede (De Wet, 1998). Miller (2000 : 45) sluit ook hierby aan deur te stel dat “... *concepts with which burnout is closely associated are also susceptible to populist confusion – concepts like stress and depression.*”

### 2.3.1 VERMOEIDHEID

Een groot verskil tussen vermoeidheid en uitbranding is volgens Pines (1993) die feit dat ‘n persoon maklik van vermoeidheid, maar nie so maklik van uitbranding herstel nie. Persone wat uitgebrand is, voel ook fisies uitgeput – tog is dit meer as net die normale fisiese vermoeidheid. Fisiese inspanning en veeleisende fisiese oefening veroorsaak vermoeidheid, wat gewoonlik positief ervaar word en wat vergesel word met gevoelens van sukses en vervulling. Uitbranding, andersyds, is ‘n negatiewe ervaring wat gepaard gaan met ‘n gevoel van mislukking. Vermoeidheid is egter altyd ‘n simptoem van uitbranding.

### 2.3.2 DEPRESSIE

Depressie word as volg deur die psigologiewoordeboek gedefinieer:

*“n Toestand van intense neerslagtigheid (bedruktheid, terneergedruktheid) wat in die reël gepaard gaan met gevoelens van ontoereikendheid, onsekerheid, pessimisme omtrent die toekoms, asook sosiale onttrekking en verlaagde psigomotoriese aktiwiteite. Dit kom òf as simptoem by verskeie psigopatologiese toestande òf as sindroom voor”*(Plug et al., 1993 : 60).

Volgens Du Randt (1991) dui depressie etimologies op enige iets wat afwaartse druk uitoefen of laagliggend is (Latyn: de – onder, premo – druk). Die slagoffer het deurdringende negatiewe houdings teenoor homself, sy leefwêreld en teenoor sy toekoms.

Van der Westhuizen (1991) noem dat uitbranding en depressie wel saam kan voorkom, maar dat die terme nie sinoniem is nie. Depressie is nie die

sindroom self nie, maar wel 'n simptoom daarvan. De Wet (1998 : 49) skryf weer:

*“The symptoms of burnout, in many ways, mirror those of depression: feelings of hopelessness; helplessness; emptiness; sadness; psychosomatic complaints; and neurovegetative signs.”*

Cooper *et al.* (2001 : 81) sien weer die verwantskap tussen uitbranding en depressie as volg:

*“Depression should be differentiated from burnout, in that the former refers to a particular psychological condition that should be regarded as a potential outcome of burnout rather than as part of the burnout syndrome itself.”*

Pines (1993) en Schaufeli en Enzmann (1998) beskou depressie, anders as uitbranding, as allesoorheersend. Persone wat uitbranding in 'n sekere sfeer van die lewe beleef, kan nog steeds binne ander sfere geluk ervaar en produktief wees.

Hoewel daar volgens Pines (1993) 'n psigo-terapeutiese antwoord vir depressie is, bly die farmakologiese behandeling by depressie standaardprosedure. By die behandeling van depressie word die individu se psige en vroeë kinderervaringe as moontlike oorsaak van simptome as fokuspunt in die terapie ingetrek. By uitbranding – behalwe vir ekstreme gevalle – fokus die soeke na beide oorsake en oplossings op stressors in die omgewing en op mense se behoefte om eksistensiële betekenis uit hul werk te kry.

### 2.3.3 STRES

Selye (in Pines 1993 : 38), die vader van stres, definieer stres as *“the non-specific result of any demand upon the body, be the effect mental or somatic”*. Hy het later stres herdoop na die algemene aanpassingsindroom (*“general adaptation syndrome”*).

Selye stel dat die reaksie op stres altyd in drie fases plaasvind – ongeag die faktore wat stres veroorsaak. Die eerste fase is die waarskuwingsreaksie (“*the alarm reaction*”). Tydens dié fase word die liggaam bewus van die stressors en berei die liggaam hom voor om te veg of te vlug. Tydens die tweede fase, die weerstandsfase (“*resistance*”), probeer die liggaam om weerstand te bied teen die stressors en terug te keer na homeostase. Indien die pogings om weerstand te bied, misluk, ontstaan die derde fase – die uitputtingsfase (“*exhaustion*”). Dié fase word ook in literatuur as die sindroom uitbranding beskryf. Dit wil dus voorkom of sekere stressors aanleiding gee tot stres en dat die onvermoë van die liggaam om weerstand te bied teen die stressors, met verloop van tyd aanleiding kan gee tot uitbranding (Truter, 1989).

Gold en Roth (1993 : 44) stel die verband tussen stres en uitbranding as volg:

*“We can see then, that stress occurs whenever an individual perceives a threat to his well-being. If this stressor is not attended to, the negative stress increases, which throws the person into a state of disequilibrium and needs are thus not met. These needs can be in the emotional, physical, intellectual or spiritual areas. When these needs are not met over a period of time, and expectations related to the situation are not fulfilled, the process of burnout begins. Thus stress can lead to burnout when stress diminishes satisfaction and increases unmet expectations.”*

Cox, Kuk en Leiter (1993 : 185) wys ook op die kousale verband tussen stres en uitbranding:

*“The dominant view in burnout research is that a causal chain exists in which the experience of stress contributes to the etiology of burnout, which in turn is related to negative job perceptions, lack of organizational commitment, and withdrawal behaviour such as absence and ‘leaving’.”*

Kallus en Kellmann (2000 : 229) definieer uitbranding as volg:

*“One can view burnout as the result of chronic or intermittent stress with inadequate recovery.”*

Garten en Huber (1993 : 11) sien die uitbranding -stres verhouding as volg:

*“Burnout is the product of stress and distress. Stress is the non-specific reactions of the body to any demand. Distress is prolonged, intense, unremitting, traumatic stress. Burnout is prolonged distress.”*

Volgens Umiker (1998 : 372) is uitbranding *“the condition of emotional and physical collapse caused by unchecked escalation of stress.”*

Miller (2000 : 28) sien stres as ‘n prominente faktor in uitbranding:

*“Burnout has been described predominantly as an extreme expression of work stress.”*

Corey and Corey (1998 : 313) stel die verband tussen stres en uitbranding as volg:

*“When stresses are not coped with effectively, the end result can be burnout ... Burnout is the result of severe, prolonged, and mismanaged stress.”*

Savicki (2002 : 17) stel dit kort en kragtig:

*“Burnout, in its purist form, develops in the context of chronic stress.”*

Individue wat uitbranding ervaar, sal gereeld simptome van oormatige stres vertoon, maar persone wat onder stres verkeer, ervaar egter nie noodwendig uitbranding nie. Stres kan dus as die eerste stap of oorgang tot uitbranding gesien word. Alle individue wat stres ervaar, ervaar egter nie noodwendig uitbranding nie (Schaufeli & Enzmann, 1998).



Niehouse (1981 : 28) en Gold en Roth (1993 : 44) het 'n vergelyking van die simptome van stres en uitbranding gemaak. Dit word in Tabel 2.1 weergegee.

**Tabel 2.1: 'n Vergelyking tussen die simptome van stres en uitbranding**  
(Niehouse, 1981 : 28; Gold & Roth, 1993 : 44)

<b>STRES</b>	<b>UITBRANDING</b>
Moegheid	Kroniese moegheid
Angs	Onbevredigende behoefte na erkenning
Werksontevredenheid	Werkserveeldheid en sinisme
Minder toegewyd	Afsondering / ontkenning van gevoelens
Buierigheid	Ongeduld / oorgevoelig, paranoia en gevoelens van almag.
Skuldgevoelens	Depressie
Swak konsentrasie / vergeetagtigheid	Disoriëtering / vergeetagtigheid
Fisiologiese veranderings (soos verhoogde bloeddruk)	Psigosomatiese ongesteldheid
'n Toestand van wanbelans of onewegtigheid in die intellektuele, emosionele en fisiese state.	'n Sindroom van progressiewe ontugtering.
Word veroorsaak deur 'n persoon se persepsie van 'n bedreiging.  Resulteer in fisiese en emosionele reaksies wat positief of negatief kan wees, afhange van die individu se interpretasie van die bedreiging.	Dit vloei voort vanuit 'n individu se persepsie van onbevredigende behoeftes en onvervulde verwagtings.  Word gekarakteriseer deur psigologiese en fisiese simptome wat die selfbeeld skaad.
Kan vinnig ontstaan en van korter of langer duur wees.	Ontwikkel stadig met verloop van tyd.

Uit bostaande uiteensetting is dit duidelik dat daar 'n baie duidelik omlýnde verskil, maar tog ook 'n baie sterk verband is tussen stres en uitbranding en dat verskeie navorsers dit eens is dat onbeheerde stres tot uitbranding lei. Juis om dié rede vind ek dit nodig om in breër trekke te skryf oor stres, omdat

dit myns insiens 'n belangrike skakel in die uitbrandingsiklus is en vir die studie 'n belangrike faset wat dieper gepenetreer moet word. Indien 'n mens bemagtig kan word met bepaalde stresshanteringsvaardighede, kan dit as 'n buffer dien om uitbranding te fnuik.

Stres is 'n komplekse verskynsel: mense het 'n mate van stres nodig om prestasie te verseker, maar te veel daarvan is verlamrend. D'Aurora en Fimian (1988 : 44) stel dit treffend:

*“Stress is a necessary part of life. A limited and personally manageable degree of stress can provide a challenge and zest for living.”*

Die paradoksale van stres word saamgevat deur Savicki (2002 : 13):

*“Stressors can be seen as both problematic when resources are not sufficient, and yet fulfilling when individual and environmental resources permit successful resolution.”*

Ons is gekondisioneer om stres as iets negatiefs te bejeen. Stres is nie noodwendig altyd sleg vir ons nie. Goeie stres is die stimulasie wat jou help om te wen, jou beste te lewer, jou ideale te bereik en jou goed oor jouself te laat voel. Stres vervul 'n baie belangrike funksie. Die mens skep dikwels stresproduserende omstandighede soos byvoorbeeld in kompetisies en die uitdaging om te presteer soos wedstryde, eksamens en projekte. Stres is baie keer die sneller om doelgerig aan die gang te kom, te fokus en te slaag in 'n poging waar volharding noodsaaklik is. Op kritieke en uiterste momente kan dit 'n oorlewingsmeganisme wees, byvoorbeeld om van 'n gevaarsituasie of aanval te ontvlug.

Stres is volgens Bremner, Southwick en Charney (1999) die toestand wat die brein in die liggaam skep om aan die gang te kom, om vinnig te reageer en om met snelheid 'n lewensbedreigende situasie die hoof te bied. Stres is die aktivering van ons primitiewe veg- of vlugreaksie. In diere speel hierdie reaksie 'n baie belangrike rol, want die reaksie help die diere om te oorleef.

Sou gevaar dreig, word hierdie reaksie geaktiveer en adrenalien vrygestel. Dit sorg dat hulle vinniger kan reageer: hulle oë is skerper en reaksies vinniger. Hulle kan dus vinniger beweeg en reageer en hulself meer effektief verdedig of vinniger vlug. Dieselfde geld vir die mens. Wanneer die brein 'n bedreiging registreer, sein dit 'n boodskap na die endokriene kliere deur die hele liggaam om verskeie hormone in die bloedstroom vry te stel. Hierdie aktiewe agente soos adrenalien en noradrenalin berei die liggaam voor vir aksie. Spiere raak gespanne, die hart klop vinniger en die bloed raak gekonsentreerd waar dit nodig is. Bloed word "gesteel" vanaf die dermkanaal en die vel om meer bloed aan die brein beskikbaar te stel vir vinnige reaksiedenke en vir die spiere vir sterker en vinnige aksie. Dit is hoekom 'n mens bleek word of die fladdering van vlinders in jou maag ervaar. Die pupille van die oë vergroot, die gehoor raak meer akuut, die hartklop versnel en bloeddruk verhoog. Die lewer en pankreas produseer ook meer glukose en insulien vir energie. Hierdie reaksies vind blitsig plaas om energie te skep om die mens daartoe in staat te stel om ten opsigte van die stressors te reageer – die veg- of vlugreaksie. Soms is stres die dryfveer om die ekstra myl te loop of vir die atleet dít wat 'n rekord verseker. Sukses volg gewoonlik op stres. Sonder stres sou positiewe dividende nie moontlik gewees het nie – dividende wat stres reverdig! Stres is 'n gegewe van die mens se daaglikse bestaan. Clegg (2000 : 4) stel dit treffend:

*"Positive stress is the fuel that drives us beyond the commonplace. The very concept of being 'driven' implies a sort of stress. Without any stress, life would be reduced to the level of a grazing animal with everything supplied. No wants, no worries, no interests – not much of a life."*

Te veel stres is egter skadelik. Die meeste mense gaan gebuk onder te veel stres. Die gekompliseerdheid en pas van die hedendaagse lewe skep 'n vrugbare teelaarde vir stressors. Die aard en frekwensie van stressors verskil ook vandag met dit wat in meer primitiewe tye en kulture beleef was. Volgens Buys (2001) word enige krisis in die natuur beëindig na ongeveer 20 minute se aksie. Die veg- of vlugreaksie verbrand alle stres en oortollige energie. Die liggaam se suksesmeganisme het jou lewe gered en sy funksie voltooi.

Die mens word nie meer vandag so blootgestel aan onmiddellike lewensbedreigende situasies nie. Die stres waaraan ons in vandag se gejaagde en moderne wêreld blootgestel is, is subtieler en duur langer. Die mens herken nie die “vyand” meer so maklik nie. Die stressituasie hou nie so gou op nie en die mens funksioneer op hoë, langdurige stresvlakke.

Vandag se stres is nie net meer op die sintuiglike vlak nie. Die groot faktor wat vandag stres veroorsaak, is ‘n gevoel van magteloosheid en het dit hoofsaaklik te doen met die horisonne van gister, vandag en more. Stres word hiervolgens veroorsaak deur herinneringe en slegte ervarings van die verlede, die sorg en bekommernisse van vandag en die onsekerheid en onbekendheid van more. Emosies soos frustrasie, bitterheid, haat, vrees, bekommernis, skuldgevoelens, jaloesie, angs en obsessies, verweef met dit wat gister gebeur het, alles wat vandag geëis word en dit wat more miskien vir jou wag, wek stres op (Buys, 2001).

Die gevaar vir die mens van vandag is dat die mens nie die aksie, die “geveg”, wat op stres volg, mag uitvoer nie. Waar die veg- of vlugreaksie ‘n aanpassingsmeganisme was met die oog op oorlewing in pre-historiese tye, is die meganisme in vandag se sogenaamde beskawingsmondige tye net nie meer haalbaar nie (Van der Linde, 2001). Die leeu wat jy eers kon aandurf, is nou die baas wat jy nie mag tromp-op loop nie. Vir die leeu kon jy vlug, die huwelik kan jy nie sommer net ontvlug nie. Dit word “kroniese leeus” wat jy gedurig in toom moet hou. In ons samelewing is daar nie plek vir aggressiewe optredes nie. Stres mag nie oorgaan in geweld nie. In ‘n primitiewe samelewing eindig stres in aktiwiteit en ontlading vind plaas. In ons gesofistikeerde samelewing rig en verplaas die brein die ongebruikte aktiwiteit en energie na binne. Volgens Gold en Roth (1993) vind daar internalisasie plaas – die mobilisasie van energie word nou op die liggaam gerig wat resulteer in probleme soos bloeddrukprobleme, slegte spysvertering, maagsere en so meer. Jou selle en organe raak uitgeput om gedurig oorlog te maak en outo-immune siektes kan ontwikkel waar die immuunstelsel se antiliggende – sy eie soldate – homself aanval.

Daar is 'n duidelike noodkreet by die hedendaagse mens om toegerus te word met tegnieke om stres suksesvol te hanteer. Hieroor skryf Gold en Roth (1993 : 14):

*“Stress in life, in one form or another, is inescapable. In the professions and in business it is so commonplace that stress management is the leading priority for employee assistance programs.”*

'n Fyn balans in die optimum hoeveelheid stres wat 'n persoon kan en moet hanteer vir effektiewe funksionering, raak die kuns wat bemeester moet word. Hieroor skryf Clegg (2000 : 3):

*“The ideal is to be able to understand your response to stress and to have an armoury of stress removal techniques and stress defences to employ when the going gets tough.”*

Voordat stres dominant presipiteer in uitbranding, moet daar deur streshanteringstegnieke 'n voorbrand gemaak word sodat oormatige stres op die regte manier aangespreek word. Tegnieke om stres te hanteer, sal dus in hierdie studie 'n baie belangrike rol speel. Hiermee saam moet primêre voorkoming of eliminerings van stressors fokus kry. Hieroor skryf Cooper en Cartwright (2001 : 235) die volgende:

*“Primary prevention is concerned with taking action to modify or eliminate sources of stress inherent in the work environment and so reduce their negative impact on the individuals ... The focus of primary interventions is in adapting the environment to ‘fit’ the individual.”*

Die navorsers Gold en Roth (1993 : 29) tref ook 'n sterk verband tussen die ervaring van kroniese stres en die ontwikkeling van uitbranding en stel dan 'n verbintenis tot 'n nuwe leefstyl voor om stres te hanteer en uitbranding te voorkom:

*“You will need to become aware of your physical health, nutrition, exercise, your workplace, your home, and your interpersonal*

*relationships. You will need to begin a life plan to help you change those areas that need changing. If you are persistent, you will soon discover that you are developing your own style, techniques and ideas that will become a part of a new and fulfilling life-style. If you say it is just too much work, the consequences are considerable. The end result of stress and its effects on the personality and the physical being is burnout."*

In hierdie studie fokus ek spesifiek op stres hanteringstegnieke by die hoëprofiel adolessent. Die appèl wat daar tot hierdie adolessent gerig word in terme van prestasie, is hewig. Dit skep noodwendig stres wat weer maklik kan uitkristalliseer in uitbranding. Die identifisering en aanspreek van stressors in die hoëprofiel adolessent se leefwêreld, is 'n noodsaaklike faset by die voorkoming van uitbranding. Die skep van 'n ewewig tussen die optimum stres wat die hoëprofiel adolessent moet beleef om te presteer en om terselfdertyd 'n steeds gelukkige presteerder te wees, raak die uitdaging.

## **2.4 STADIA VAN UITBRANDING**

Die vroeë navorsing oor uitbranding het hoofsaaklik gefokus op die eindresultaat van uitbranding. Meer onlangse navorsing lê weer baie meer klem op die identifisering en die ontwikkelingsproses van uitbranding. Die betekenisvolheid om 'n studie te maak van die ontwikkelingsproses van uitbranding word as volg deur Savicki (2002 : 13) verwoord:

*"What are the precursors of burnout? Can we predict onset and duration? How does the process advance? What speeds it up or slows it down? Can we interrupt, reverse, or inoculate against it? Can we learn to identify and recognize it in early stages? A focus on the developmental process of burnout is useful in addressing these and many other questions."*

Corey en Corey (1998 : 313) skryf oor die stadia van uitbranding as volg:

*“Burnout is not something that happens to you suddenly. Rather, it is an ongoing process with developmental stages. It might be helpful to think of burnout on a continuum, rather than in either / or terms.”*

Uitbranding vertoon klaarblyklik voorspelbare reaksies wat mekaar opvolg. Die eksakte indeel van uitbranding in voorspelbare patroonmatige stadia, is myns insiens egter net nie moontlik nie. Tog onderskei verskillende navorsers duidelik tussen identifiseerbare fases van uitbranding. Kort nadat Freudenberg die term “burnout” vir die eerste keer geskep het, het verskeie navorsers in die laat sewentiger- en vroeë tagtigerjare die uitbrandingsproses in stadia verdeel wat vervolgens weergegee word.

Spaniol (in Bundy 1981) beskryf in sy model drie vlakke van uitbranding. Die eerste vlak is ligte uitbranding (“*mild burnout*”). Hierdie vlak word gekenmerk deur die kortstondige voorkoms van geïrriteerdheid, bekommernis, slaaploosheid en frustrasie. Gematigde uitbranding (“*moderate burnout*”) is vlak twee en word deur dieselfde simptome as vlak een gekenmerk, maar duur ongeveer twee tot drie weke. Die derde vlak van uitbranding is ernstige uitbranding (“*severe burnout*”) en manifesteer in fisiese ongesteldhede, soos senuwee-hoofpyne, maagsere en kroniese rugpyn.

Tanner (in Beemsterboer & Baum, 1984) onderskei vyf stadiums van uitbranding. Die eerste stadium word hivolgens gekenmerk deur fisiese gesondheid, maar tog chroniese hoewel onbeduidende ongesteldhede. Tydens stadium twee ondervind die individu geïrriteerdheid, wat gepaard gaan met ongereelde slaap-, drink- en eetgewoontes. Stadium drie is die stadium van intellektuele verveling en ‘n verkorte aandagspan. Stadium vier word weer gekenmerk deur ‘n verandering van lewenstyl en beroep. In stadium vyf is daar ‘n waargenome verlies van vaardighede en energie.

Edelwich en Brodsky (1980) sien uitbranding as iets wat in vier stadiums plaasvind:

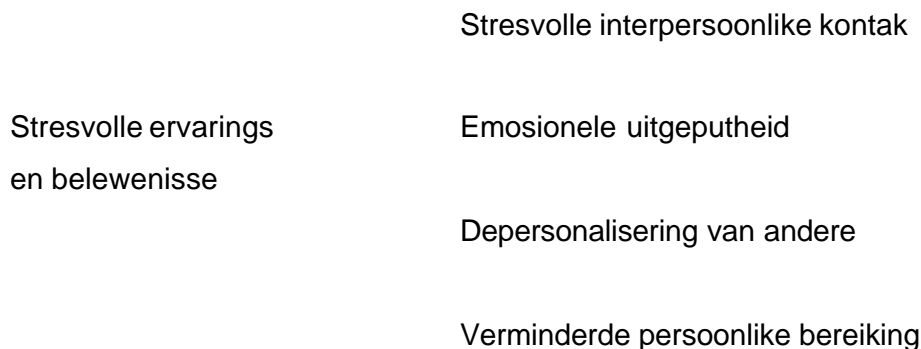
- \* Entoesiasme - 'n Geneigdheid om oorgegewe betrokke te wees in die werk of organisasie en om onrealistiese verwagtinge en doelwitte te hê. Die individu het energie en is entoesiasies.
- \* Stagnasie - Verwagtinge krimp in tot normale proporsies en persoonlike ontevredenheid kom na die oppervlakte. Die ontdekking word gemaak dat die werk nie opmaak vir die gemis elders in die lewe nie. Die werk is nie meer die spilpunt van die lewe nie en verrig die individu bloot die take wat van hom verwag word.
- \* Frustrasie - Probleme begin om te vermenigvuldig; eie vermoëns en effektiwiteit word bevraagteken; tolleransievlakke verlaag; simpatiekheid met ander taan; raak verveeld en begin om te onttrek. Die waarde van sy werk word bevraagteken.
- \* Apatie - Hierdie stadium word gekarakteriseer deur gevoelens van depressie en lusteloosheid in reaksie op kroniese frustrasies. Dit raak 'n natuurlike verdedigingsmeganisme teen frustrasies. Hierdie stadium verteenwoordig die beliggaaming van uitbranding.

Maslach en Jackson (in Kottkamp en Mansfield, 1985) verdeel die uitbrandingsproses in drie fases, naamlik emosionele uitputting, depersonalisering en verminderde persoonlike bekwaamheid. Die eerste fase word gekenmerk deur emosionele en fisiese uitputting. Die persoon wat uitgebrand is, voel hy het nie meer die emosionele energie wat hy vroeër gehad het nie en voel gedreineerd. Die tweede fase, depersonalisering, word deur sinisme gekenmerk. Depersonalisering is 'n metode wat deur die persoon gebruik word om hom los te maak van dit wat hy as stresvol ervaar. Verminderde persoonlike bekwaamheid is die derde fase. Die persoon se evaluering van homself raak negatief en hy is ongelukkig met homself en sy werk. Volgens Maslach en Jackson is die fases onafhanklik van mekaar en is



daar nie noodwendig 'n progressie van fase een tot drie nie. Al die fases kan ook terselfdertyd ervaar word. 'n Spesifieke fase kan op 'n spesifieke tydstip oorheersend wees.

Cooper *et al.*, (2001 : 91) stel Leiter en Maslach se model van die uitbrandingsproses skematies as volg voor:



Hierdie model bou voort op Maslach en Jackson se model. Stresvolle ervarings en belewenisse en stresvolle interpersoonlike kontak figureer nou as knaldoppie of snellermeganisme tot die uiteindelijke ontstaan van uitbranding. Hierdie streservarings impakteer op eerste vlak in emosionele uitgeputheid.

Volgens hierdie model word emosionele uitputting dan as die kritiese komponent in die uitbrandingsproses gesien. Hiervolgens ontwikkel emosionele uitgeputheid eerste in die uitbrandingsproses eerder as wat dit as die finale staat van uitbranding gesien word. Hierdie persoonlike uitgeputheid lei daartoe dat ander mense se menswaardigheid maklik aangetas word. In die proses waar ander se menswaardigheid aangetas word, word eie professionele waardes en doelwitte ondermyn.

Jones en Emanuel (1981) onderskei drie fases van uitbranding:

- Gedurende die opwarmingsfase ervaar die individu ontevredenheid, isolasie en 'n gebrek aan waardering deur ander.
- Die tweede fase staan bekend as die kookpuntfase waar die individu 'n gevoel van hulpeloosheid ervaar en twyfel oor sy eie doeltreffendheid.

- Die finale fase is de ontploffingsfase wat oorgaan tot onproduktiewe werkverrigting en of openlike rebelsheid teen alles en almal.

Die proses van uitbranding word deur Perlman en Hartman (1982) in hulle persepsiële-terugvoer stresparadigma uiteengesit. Hierdie paradigma bestaan uit vier stadia waarin stres as die spilpunt gesien word in die ontwikkeling van uitbranding:

- Stadium 1: Die graad waarin 'n situasie gunstige omstandighede vir stres skep.
- Stadium 2: Die graad waarin 'n persoon 'n situasie as stresvol ervaar.
- Stadium 3: Die fisiologiese, kognitiewe en gedragsreaksie tot stres.
- Stadium 4: Uitbranding – 'n multi-dimensionele ervaring van kroniese emosionele stres.

Umiker (1998 : 373) deel die wyse waarop mense uitbranding hanteer, in vier stadia in:

- Stadium 1: Doen niks en hoop dit sal weggaan.
- Stadium 2: Soek kitsverligting in alkohol, dwelms en farmakologiese middels.
- Stadium 3: Ander mense word 'n uitlaatklep waarop die toestand uitgehaal word.
- Stadium 4: Soek professionele hulp.

Dit is onmoontlik om 'n sintese te maak tussen al bogenoemde navorsers se verskillende beskouings op die stadia van uitbranding. Hiermee word daar nie verklaar dat daar 'n botsing tussen sienings is nie – eerder dat uitbranding vanuit verskillende invalshoeke beskou word. Juis as gevolg van die gekompliseerdheid van die menslike spesie en van uitbranding, poog die verskillende navorsers om elkeen vanuit eie uniekheid 'n begripmatiese greep op die stadia van uitbranding te kry. Groot gemende delers wat breedweg deur die meeste indelings hierbo gedeel word, is dat uitbranding homself voltrek in 'n energieke en entoesiastiese individu wat opeindig in 'n persoon met 'n siniese lewensvisie wat homself van ander onttrek en 'n negatiewe

evaluering van die self maak en wat twyfel oor eie doeltreffendheid. Uitbranding is myns insiens 'n te komplekse verskynsel om te beantwoord aan 'n rigiede en begrensde indeling in fases wat mekaar progressief opvolg.

Brock en Grady (2000 : 3) toon in die kort aanhaling hieronder die gepolariseerdheid en omvang van die uitbrandingsproses:

*“The burnout process is complete when energy turns to exhaustion, involvement changes to detachment, and the sense of accomplishment becomes one of self-doubt, cynicism, and bitterness.”*

## **2.5 SIMPTOME VAN UITBRANDING**

Die meeste mense ervaar op een of ander stadium simptome van uitbranding. Nogtans beteken dit nie noodwendig dat so 'n persoon uitbranding ervaar nie. Dit is die omvang, intensiteit en frekwensie van die simptome wat bepalend is of uitbrandig ervaar word al dan nie (Truter, 1989). Een van die belangrikste aanduiders van uitbranding is die feit dat die proses geleidelik plaasvind en dat die individu ontken dat daar fout is. 'n Belangrike aanduider van 'n persoon wat uitbranding ervaar, is wanneer 'n persoon al hoe harder werk, maar al hoe minder vermag (Daniel en Rogers, 1981).

Oor die simptome van uitbranding skryf Savicki (2002 : 12):

*“What are the indicators of burnout? Unfortunately there is no set of indisputable signs that apply to all people under all circumstances. Humans, being the diverse species that we are, defy exact categorization. However, researchers have reported a list of symptoms that may accompany burnout. Such signs and signals may be useful both in exploring what it means to be turned out and in raising the vigilance of workers who may be entering the initial stages of its development.”*

Om kennis te hê van die simptome van uitbranding en om behoedsaam daarvoor te wees, kan tot 'n belangrike isolering dien teen die verdere ontwikkeling van die sindroom. Corey en Corey (1998 : 313) skryf hieroor:

*“Although there is no guarantee that you will remain immune, if you increase your awareness of the early warning signs of burnout and develop practical strategies for staving it off, you will be better able to respond effectively to the situation.”*

Caputo (1991 : vii) sluit hierby aan:

*“Burnout can be dealt with most effectively in its early stages, when the first symptoms indicate that the process has begun. In early stages of burnout, symptoms are less severe, stressors may be more manageable...”*

Die simptome wat tradisioneel met uitbranding geassosieer word, kom op verskillende vlakke van menslike funksionering na vore. Hierdie simptome word breedweg hieronder gekategoriseer in die emosionele belewenis, fisiese belewenis en gedragsbelewenis.

### 2.5.1 EMOSIONELE BELEWENIS

Die volgende emosionele simptome word deur die literatuur bevestig as tiperend van uitbranding:

Pessimisme; vergeetagtigheid; angstigheid; huilbuie; gemoedskommeling; gevoelens van hulpeloosheid en magteloosheid; konstante oorgevoeligheid; ongeduldigheid; lae frustrasietoleransie; lae moraal; emosionele uitputting; skuldgevoelens; gevoelens van geïsoleerdheid; geïriteerdheid; depressiewe gevoelens; moedeloosheid; lae selfkonsep; selfmoordfantasieë kom voor; gevoelens van betekenisloosheid; raak maklik bekommerd; kry nagmerries; verlies aan idealisme; agterdogtigheid en in die algemeen swak emosionele skakeling met ander mense (Brock & Grady, 2000; Caputo, 1991; Miller, 2000; Pines & Aronson, 1988; Savicki, 2002; Schaufeli & Enzmann, 1998).

### 2.5.2 FISIËSE BELEWENIS

Uitbranding vind neerslag in die volgende fisiese simptome, naamlik fisiese uitputting en kroniese moegheid; lae weerstand teen en toename in siektes; kroniese verkoues; senuwee-hoofpyne; spier- en rugpyne; spierspanning; kortasem; peptiese ulkus; knersing op tande; spastiese kolon; gastro-steurnis; slaaploosheid en rusteloosheid; slaap tydens werk; respiratoriese probleme (asemtekort); gewigsverlies; naarheid; koronêre disfunksie; swak libido en in die algemeen 'n beduidende afname in energie (Brock & Grady, 2000; Caputo, 1991; Miller, 2000; Savicki, 2002; Van der Westhuizen, 1991).

### 2.5.3 GEDRAGSBELEWENIS

Een van die kenmerkendste eienskappe van 'n persoon wat uitbranding ervaar, is volgens Grosch en Olsen (1994) dat 'n afwyking van die normale gedragpatrone ervaar word. Die volgende gedragssimptome lê volgens hulle onderliggend aan uitbranding:

'n Neiging om voortdurend te kla – veral oor aspekte van werk wat voorheen nie gepla het nie; 'n negatiewe houding teenoor werk; oorkrities; ongeduldigheid; minder toegewyd ten opsigte van werk; werksprestasie neem geleidelik af; produktiwiteit taan; inisiatief en kreatiwiteit neem af; konsentrasievermoë is geïnfekteer; werksafwesigheid neem toe; arbeidsomset verhoog; sarkasme raak 'n karaktertrek; ander persone se menswaardigheid word aangetas; dagdromery neem toe; humorsin droog op; buierigheid en woede-uitbarstings kom voor; 'n ongevoeligheid en onsensitiwiteit ontwikkel; agterdogtigheid wat by tye aan paranoia grens, kom voor; blokkasie van ontspannings- en sosiale uiting; minder tyd word aan voorbereidingswerk gespandeer en 'n toename in afhanklikheidsmiddels.

Dit gaan by uitbranding nie oor die aanwesigheid van sommige of selfs al bogenoemde simptome nie, maar oor die frekwensie en intensiteit van die belewenis daarvan wat 'n beduidende element van die aanwesigheid van uitbranding uitmaak. Voorts moet onthou word dat uitbranding 'n hoogs subjektiewe toestand is, wat in voorkoms en intensiteit van individu tot

individu wissel (Caputo, 1991 : vii). Savicki (2002 : 12) laat homself ook hieroor uit:

*“The pattern of symptoms is different for each individual depending on the work context and his or her own psychological vulnerabilities and resources. The threshold for perceived burnout also varies for different people, so that the level of objectively verified stressors is not a perfect indicator of the probability of burnout. Thus, neither objective measures of stress nor type of symptoms can be seen as absolutely indicative of burnout. When a cluster of symptoms reaches a level of intensity which cannot be ignored, the burnout process has probably been advancing for some time, although mostly unnoticed.”*

De Wet (1998 : 37) skryf ook hieroor:

*“Etiological explanations must take into account the fact that some people burn out and others do not, even though they are exposed to the same conditions. The individualistic nature of burnout must be recognised as a function of the individual’s relationship with the environment – with each individual relating to the environment in unique and qualitatively different way.*

Verskeie navorsers wys daarop dat daar te veel simptome met uitbranding geassosieer word, wat tot gevolg het dat uitbranding met moeite van ander toestande soos depressie en angsversteurings onderskei word. Die fokus moet eerder op die proses van uitbranding as die staat van uitbranding wees (Burisch, 1993; Hallsten, 1993).

Simptome waarop familie, vriende en kollegas kan let en wat aanduidend is van uitbranding in iemand, is die volgende:

Emosionele uitbarstings; senuweeagtige gelag; ‘n toename in die gebruik van siekverlof; weerstand om te verander en rigiditeit; ‘n vermyding om besluite te neem; verhoogde gebruik van alkohol en dwelms; praat baie van ontvlugting; verhoogde geïrriteerdheid en toename in klagtes; afname in

werksprestasie; toename in sensuweetrekkings en hakkelgedrag en 'n afname in entoesiasme en energie (Umiker, 1998 : 373).

Simptome van uitbranding wat Maslach en Leiter (1997 : 17) identifiseer en koppel aan die dimensies van uitbranding en wat hulle breedvoerig bespreek, geniet vervolgens kortliks aandag:

**Tabel 2.2: Simptome van uitbranding gekoppel aan die dimensies van uitbranding (Maslach & Leiter, 1997 : 17)**

<b>EERSTE DIMENSIE -</b>	
<b>Uitputting:</b>	Wanneer mense uitgeput voel, voel hulle gedreineerd, beide emosioneel en fisies. Hulle voel opgebruik en kan nie hulself hiervan losmaak en herstel nie. Wanneer hulle in die oggende wakker word, is hulle net so moeg as toe hulle bed toe gegaan het. Hulle ontbreek die energie om nog 'n persoon of projek te hanteer. Uitgeputheid is die eerste reaksie tot die stres van werkseise en groot veranderinge.
<b>TWEDE DIMENSIE -</b>	
<b>Sinisme:</b>	Sinisme veronderstel dat 'n persoon wat mank gaan onder uitbranding, 'n koue kil houding teenoor werk en kollegas by die werk ontwikkel en dat hulle hulself algaande meer distansieer. Hulle minimaliseer hulle betrokkenheid by werk en gee ideale op. Sinisme is 'n poging om die self te beskerm teen uitputting en teleurstelling. Negatiewisme voer die botoon – iets wat die welsyn van die persoon en die kapasiteit om effektief te werk, skaad.
<b>DERDE DIMENSIE -</b>	
<b>Oneffektiwiteit:</b>	Wanneer mense oneffektief voel, ontwikkel 'n groeiende gevoel van ontoereikendheid. Elke nuwe taak of projek voel oorweldigend. 'n Gevoel ontwikkel dat die wêreld saamsweer teen elke poging om positiewe vordering te maak en die bietjie wat hulle wel bereik kom vir hulle onbeduidend voor. Hulle verloor vertroue in hul vermoë om 'n verskil te maak.

## 2.6 DIE PROFIEL VAN 'N PERSOON MET 'N HOË UITBRANDINGS-RISIKO

Verskeie veranderlikes speel 'n rol in 'n persoon se geneigdheid tot uitbranding. De Wet (1998 : 43) word in dié verband aangehaal:

*“Because of prior learning, family background, current life circumstances, job experiences, appraisal skills, coping resources, and various other factors, certain individuals may be more predisposed to burnout than others.”*

Nie alle persoonlikhede is vir uitbranding vatbaar nie. So is dit byna onmoontlik vir die onderpresteerder of sorgelose persoon met matige aspirasies om uit te brand (Freudenberger & Richelson, 1980). Uit 'n literatuurstudie is dit duidelik dat persoonlikheid op 'n betekenisvolle wyse met die sindroom uitbranding verband hou.

Die tipiese kandidaat wat 'n hoë risiko vir uitbranding loop, is veral daardie persone wat hoë en onrealistiese standaarde en doelwitte vir hulself en ander stel. Uitbranding is dus die prys wat betaal word vir hoë ideale – die resultaat van persone wat hulself afsloof deur 'n oordrewe strewe na die bereiking van onrealistiese verwagtings. Eie beperkinge bestaan eenvoudig nie. Bernardo (1990 : 30) skryf in 'n artikel wat oor hoëprofiel adolessente handel, die volgende in dié verband:

*“These young people are so intent on meeting their goals that they refuse to acknowledge their limitations, often pushing themselves to succeed even when they maybe out of their league ... The standards they set for themselves are impossibly harsh.”*

Freudenberger en Richelson (1980 : 23) stel dit treffend:

*“Two of the significant ingredients of Burn-Outs are dedication and commitment, often affixed to an ideal or standard that is unrealistically high.”*



Uitbranding is grootliks beperk tot dinamiese, charismatiese, doelgerigte persone, asook gedetermineerde idealiste. Wanneer hierdie persone probleme ondervind, is dit meestal as gevolg van oordrewe toewyding en doelwitte wat nie bereik kon word nie. Uitbranding is gevolglik die eindresultaat van die aanhoudende strewe na beter prestasies en meer onrealistiese doelwitte (Freudenberger en Richelson, 1980).

Dit is eintlik ironies dat hoe meer toegewyd 'n persoon is, hoe hoër is die risiko vir uitbranding. Caputo (1991 : 23) stel dit kortliks:

*“Overcommitment is another personal characteristic correlated with burnout.”*

Pines en Aronson (1988 : 10) sluit ook hierby aan:

*“Tragically, burnout strikes precisely those individuals who had once been among the most idealistic and enthusiastic.”*

Dit is dus veral die entoesiastiese en hardwerkende individu, wat altyd meer doen as wat van hom / haar verwag word, wat 'n hoë risiko vir uitbranding is. Uitbranding is 'n probleem wat uit goeie intensies gebore word. Dit is mense wat se program altyd druk is. Ongeag die projek of werk, daar kan altyd op hulle gereken word en hulle doen altyd meer as net hul deel en het 'n probleem om nee te sê. Die tragiese is dat dit die persoon is wat baie van homself gee en oorgegee is aan sy taak, wat die prooi van uitbranding word. Hierdie persone is oortogewyd en het 'n onbevredigende buitelewe (Freudenberger & Richelson, 1980).

Individue wat eerder fokus op dit wat hulle nie kan bereik nie, as op dit wat hulle wel kan bereik, brand uit. Omdat die persone dit moeilik vind om realistiese doelwitte vir hulself te stel, maak hulle ook nie 'n realistiese evaluering van hul werk nie (Glicken, 1983). Horten (1983) noem ook dat kandidate vir uitbranding ambisieuse en doelgerigte persone is wat goed onderdruk kan werk.

'n Lae selfkonsep is een van die grootste voorspellers van uitbranding. Brock en Grady (2000 : 25) skryf hieroor:

*"Self-concept is a major predictor of burnout. Individuals with low self-concept and little confidence are likely to become overburdened and emotionally depleted and thus vulnerable to burnout."*

Persone met 'n lae selfkonsep laat toe dat hulle in pag geneem word deur die eise van hul leefwêreld wat weer tot uitbranding lei. Sosiale aanvaarding is vir die meeste mense krities belangrik. Sosiale verwerping word as stresvol ervaar. Persone met 'n lae selfbeeld word egter nog meer bedreig deur verwerping en is hulle meer vatbaar vir stres en uitbranding (Brock & Grady, 2000).

Die persone delegeer nie hul werk nie, want hulle is bang om beheer te verloor en ook omdat hulle glo hulle kan die werk beter as ander doen (Truter, 1989).

Hulle het 'n behoefte aan totale beheer wat veroorsaak dat hulle 'n gebrek aan buigsaamheid openbaar wat meebring dat hul kollegas en vriende van hulle vervreemd raak en geantagoniseer word (Glicker, 1983). Dit is dus die outoritêre persoon wat homself in beheer wil sien.

Persone wat daarna streef om perfek te wees in alles wat hulle doen – perfekte huwelik, uitstaande werkrekords en kinders van onbesproke karakter – loop 'n groot risiko om uitbranding te ervaar. Die geneigdheid om te streef na perfektheid word gesien as werksetiek waar net die beste gelewer word in elke taak wat onderneem word, ongeag hoe klein. Perfeksioniste beskik dan ook nie oor die vermoë om nie te sê nie en word die werkslading van take wat 100% vervolvoer moet word, net nog groter. Caputo (1991 : 23) skryf in dié verband:

*"People who have a tendency toward perfectionism, have difficulty saying no, and have a strong need to compete with others, may experience serious overcommitment of their personal resources, leading in time to burnout."*

Omdat hulle “perfek” is, kan hulle nie erken dat hulle probleme het wat hulle nie kan oplos of hanteer nie. Hulle sal voorts ook ontken dat verandering in hulle gedrag plaasvind, alhoewel verandering in hul gedrag en optrede vir ander al hoe duideliker word (Helliwell, 1982).

Persone wat geneig is tot uitbranding, toon gewoonlik 'n vrees vir verandering en het 'n weerstand daarteen om risiko's te neem. Die kandidate sal veel eerder in 'n onbevredigende en vervelige werk aanbly as om verandering te maak (Gold & Roth, 1993).

Volgens Pines (1993) is die wortel van uitbranding gesetel in die mens se strewe daarna om 'n betekenisvolle lewe te lei. Indien 'n persoon dus voel dat hy nie 'n betekenisvolle lewe lei nie en dat hy nie van waarde is nie, is uitbranding die resultaat. 'n Persoon wat dus 'n hoë risiko loop om uit te brand, is dus persone wat nie meer hul werk as betekenisvol en van waarde ag nie. Hieroor skryf Pines en Aronson (1988 : 15):

*“The painful disillusionment with work as an avenue for finding meaning in life is at the core of the negative attitude change and mental exhaustion of burnout.”*

Die persoon wat daarna streef om so gou as moontlik opgang te maak in 'n onderneming om mag te verkry sodat hy / sy veranderinge kan bewerkstellig wat hy / sy as belangrik ag, sal geneig wees tot uitbranding (Helliwell, 1982).

Maslach (in Daniel en Rogers, 1981) poneer dat persone wat nie hul werk – en huisrolle kan skei nie, potensiële kandidate vir uitbranding is. Dit is die persoon wat nie “af kan skakel” as hy ophou werk nie.

Daar is 'n direkte korrelasie tussen persone wat 'n hoë werkoriëntasie het en dus as werkholiste getipeer kan word en die ervaring van uitbranding. Machlowitz (1980) beskryf werkholisme as 'n toestand van totale toewyding aan jou beroep waar alle beskikbare tyd aan die beroep bestee word. Volgens Machlowitz taan die sosiale interaksie van werkholiste en dit lei weer tot hoër vlakke van uitbranding.

Persone met 'n tipe A-persoonlikheid is primêre kandidate vir uitbranding. Hieroor poneer Brock en Grady (2000 : 26):

*"Another predictor of burnout is a personality, commonly referred to as type A, characterized by extremes of competitiveness, impatience, and desire for achievement."*

Die tipe A-persoonlikheid korreleer ook met hoë depersonalisering en hou ook verband met hoë emosionele uitputting. Persone wat as tipe A-persoonlikheid gekarakteriseer word, is kompulsiewe oorpresteerders wat onrealistiese verwagtinge van hulself koester en wat dienoooreenkomstig 'n groot werklading aanpak. In tabel 2.3 verskyn die gedragseienskappe van tipe A- en tipe B-persone.

**Tabel 2.3 Die gedragseienskappe van Tipe A- en Tipe B-persone**  
(Slabbert, 1986)

<b>TIPE A</b>	<b>TIPE B</b>
Het 'n buitengewone strewe na prestasie en erkenning.	Is meer ontspanne en gemoedelik.
Is aggressief en vyandig.	Is minder ongeduldig, aggressief en geïrriteerd.
Dink in veelvuldige fases en onderneem meer as een handeling tegelyk.	Werk stadiger, maar volgehoue, nie noodwendig vir 'n keertyd nie.
Het 'n hoë betrokkenheid by sy profesie of roeping, dikwels tot nadeel van sy huislewe en ontspanning.	Bestee voldoende tyd met sy gesin en ontspanning.
Is betrokke by mededingende bedrywighede.	Is minder mededingend.
Is diep bewus van die dringendheid van tyd en keertye.	Is nie behep met sosiale prestasie nie.
Stry voortdurend om soveel doelwitte moontlik in die kortste tyd te bereik.	
Maak vinnige, nie noodwendig juiste, besluite nie.	
Kan nooit ontspan nie en neem min vakansie.	
Praat vinnig en kortaf, eet en beweeg vinnig.	

Uit bostaande profiel kan duidelik gesien word dat 'n persoon "*must be on fire*" voor hy uitbranding sal ervaar en dat 'n persoon wat onderpresteer, nie maklik 'n kandidaat vir uitbranding sal word nie.

Umiker (1998 : 372) vat sommer 'n hele aantal van die bespreekte sake hierbo saam in sy identifisering van persone wat tot uitbranding geneig is:

*"The most vulnerable employees are the perfectionists, workaholics, overachievers, insecure job holders, and people who have low self-esteem."*

## **2.7 DIE GEVOLGE VAN UITBRANDING**

Die sindroom uitbranding kring wyer uit as net die individu wat die uitbranding ervaar en beïnvloed die totale lewensfeer van die individu wat aan uitbranding ly. Verhoudings word veral baie negatief getref wanneer 'n persoon uitbranding beleef. Die sfeer van verhoudings wat negatief geraak word, sny gewoonlik wyd en raak die verhouding met die meerderes, mede-kollegas en gesin negatief.

Hieroor skryf Brock en Grady (2000 : 29):

*"The personal price of burnout is great. Burnout erodes health and self-esteem. Relationships with family, friends, and colleagues are stained."*

Maslach en Leiter (1997 : 18) skryf ook oor die verrimpelingseffek van uitbranding:

*"Burnout can have a deadly impact beyond its erosion of the soul. It can be detrimental to your health, your ability to cope, and your personal lifestyle. It can lead to a serious deterioration in your job*

*performance. And these costs are not just yours alone – they are felt by everyone who is affected by you, both on the job and at home.”*

Maslach en Jackson (1981) het gevind dat uitbranding tot arbeidsomset, werksafwesigheid en lae moraal aanleiding gee.

Volgens Glicken (1986) is 'n negatiewe en versuurde werksverhouding met sy kollegas gewoonlik die gevolg van 'n uitgebrande persoon. Die persoon is geneig om oor onbelangrike aangeleenthede met kollegas te argumenteer en fout met almal en alles te vind. Werkprestasie toon ook gewoonlik 'n afname.

Karen (1987) stel dat van die gevolge van uitbranding is dat persone wat uitbranding ervaar, radikale veranderinge maak. Hulle sal byvoorbeeld van werk verander, verhuis, spaargeld word vir vakansies gebruik, daar word vroeg afgetree, alkohol en dwelms begin gebruik word en buite-egtelike verhoudings word ook dikwels aangeknoop om die vonk in die lewe terug te kry.

Die gevolge van uitbranding raak ook op voetsoolvlak rand en sent. Dit is moeilik navorsbaar om in reële randwaarde te bepaal wat die uitbrandingsindroom Suid-Afrika kos.

*“While it is impossible to put a price tag on human suffering, each year job burnout takes a tremendous toll on skilled and dedicated workers. It disrupts the continuity and adds considerable financial strain to programs...” (Jorde, 1984 : 12)*

Wat is die finansiële implikasies van swak prestasie of verkeerde besluitname wat aan psigofisiologiese steurnisse soos hoofpyne en maagsere toegeskryf kan word? Wat is die finansiële implikasies vir 'n organisasie indien 'n topbestuurder op 'n vroeë ouderdom 'n hartaanval kry of ongeskik raak vir diens?

Die koste van uitbranding is indirekte koste en gaan dit hoofsaaklik oor verlore geleentheidskoste soos verlore tyd, pogings en idees. Dit is dus die koste wat ontstaan wanneer die individu nie volgens sy volle potensiaal werk of presteer nie. Maslach en Leiter (1997 : 19) sluit hierby aan:

*“High-quality work requires time and effort, commitment and creativity, but the burned-out individual is no longer willing to give these freely. The drop in quality and quantity of work produced is the occupational bottom line of burnout.”*

As dit nie vir die uitbrandingsindroom was nie, kon die persone wat uitgebrand is, baie meer vir hulself, hul familie, organisasie en gemeenskap gedoen het.

Die koste van uitbranding is tragies – dit is eintlik koste van verlore potensiaal!

## **2.8 SAMEVATTING**

Dit is duidelik dat uitbranding nie ‘n verskynsel is wat met terminologie presies en eksak omlyn kan word nie. Wat wel duidelik is, is dat die sindroom homself stadig en gemaskerd voltrek in energieke individue wat gerat is vir prestasie – talentvolle mense wat onbewus is van die meedoënloosheid van die proses. Hulle word agtergelaat as moeë, wanhopige mense wat hul eie vermoëns bevraagteken en ‘n onderskatte, siniese bestaan voer.

Die wonderlike van uitbranding is dat dit nie ‘n onomkeerbare verskynsel is nie. Nog belangriker is dat ‘n bewustheid van die simptome van uitbranding ‘n mens kan noop om vaardighede in plek te stel en voorkomend op te tree. En dit is hier waar dié studie en spesifiek die volgende hoofstuk sy aanknoop vind en eggo dit die woorde van Savicki (2002 : 191):

*“Prevention heads off burnout or catches it very early so that its toxic effects do not damage the individual” (Savicki, 2002 : 191).*

Tekens van uitbranding kan juis gebruik word as 'n omkeerpunt in jou lewe en in bepaalde persoons- en gedragspatrone. Simptome van uitbranding soos spanningshoofpyne, uitgeputheid en slaapsteurnisse is 'n teken dat die tyd ryp geword het om radikale aanpassings en veranderinge teweeg te bring wat tot aanpassing in leefstyl en patrone dwing. Indien hierdie simptome geïgnoreer word, is 'n afwaartse spiraal wat tot totale uitbranding lei, 'n gegewe.

Effektiewe tydbenutting – die essensie van lewe – is die formule wat in hoofstuk vier voorgehou word om uitbranding te voorkom.